

10. スポーツ・レクリエーション(HP用)



	氏名 生年 性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
1	寒川 雅子 1958年生 女	太極拳、マインドフルネス	マインドフルネスで精神のバランスを。太極拳でボディバランスを整えます。	初心者から指導者や選手の育成まで、幅広い内容の教室を持っています。 (社)日本武術太極拳連盟公認A級指導員 (社)日本武術太極拳連盟講師	「和歌山県太極拳教室」で検索。 問合せ veygio8280@yahoo.co.jp	090-6977-6590
2	辻本 康子 1945年生 女	体操	リラックス体操、ストレッチ体操、筋肉をつける体操の後、リズムに乗って運動します。28年も続けて来て下さっています。努力することによって健康な身体と豊かな心が出来ると感じます。体操の楽しさが味わえ、なつかしい曲を口ずさみながら、手足を動かす、生き生きとした身体になります。	公民館活動28年、他は自分の教室で指導。年一回小学校の体育館でのまつり参加 日本体育協会公認スポーツ指導者	午後希望	073-461-3633
3	村上 早苗 1961年生 女	ツボ押し健康ストレッチ	2009年よりストレッチヨガの認定インストラクターになり、その後2つの資格を取得。その後体育館・コミセンに依頼して頂き、活動させて頂いています。同じ協会に私の生徒さんも一緒に習いに行くようになり、現在インストラクターになり指導しています。	平成18年頃から市民体育館からはじまり、河南総合体育館、松下体育館、東公園、南・河西・河南コミュニティセンター等定期的に指導しています。 2009年6月ストレッチヨガインストラクター、へそヨガインストラクター、2020年3月アンシー'Sストレッチヨガ認定講師	曜日は相談の上、時間指定なし 現在、市報に掲載している教室をさせてもらっているの、単発で依頼希望 (内容に応じて…)	090-3264-6179
4	村上 早苗 1961年生 女	キッズダンス、ストレッチ	流行の曲を使ってエアロステップ・ジャズダンス等の指導をしています。最近ではコミセンで1才～3才の親子のびのびストレッチもしています。キッズダンスの中で最後にRelaxも兼ねてツボ押し健康ストレッチも、お母さんと一緒に指導しています。	野崎会館にて幼児～小学生指導中17:00～(月3回) 南コミュニティセンター第1火曜10:30～親子のびのびST 日本KIDビクス協会認定インストラクター。2000年頃から指導。	火・木曜日希望、時間指定なし 3才ぐらい～小学生親子のストレッチ指導	090-3264-6179
5	村上 早苗 1961年生 女	エアロビック DANCE ストレッチ	エアロのステップ・DANCEで最近流行の曲を練習します。最近では初めにツボ押し健康ストレッチを取り入れ、身体を伸ばし血行をよくしてから踊っています。DANCE後も癒しの為、寝ながらのストレッチ・Healingで終了としています。	月曜日第1・2・4 河北コミュニティセンター。 木曜日第1・2・4 河西コミュニティセンター。 平成12年から月・木指導。 文部科学省公認エアロビックC級指導員	月・木曜日希望 時間応相談 年齢不問	090-3264-6179

10. スポーツ・レクリエーション(HP用)



	氏名 生年 性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
6	村上 充伸 1961年生 男	ジークンドー	ブルース・リーが創始した格闘芸術ジークンドーを研究・実践継承しています。打・投・極の総合武道です。ロサンゼルス本部より正式認可を受けた和歌山支部として活動しています。初心者、子供、女性でも安全に練習できます。	1999年和歌山支部設立より毎週日曜日に野崎地区自治会館にて練習 ジュンファンゲンフー/ジークンドーアプランティス・インストラクター	和歌山支部 http://kns.no-ip.com/~jkd/	090-7354-8284
7	村上 充伸 1961年生 男	フィリピン・カリ	フィリピンで発祥した武器&徒手の総合武術です。短棒術を中心に練習しますが、ナイフ術や体術もあり、護身に役立ちます。ソフトスティックやプロテクターを装着して練習するので安全です。	毎週日曜日に野崎地区自治会館で練習しています		090-7354-8284
8	向井 智哉 1986年生 男	けん玉	今、世界中で話題になっているけん玉は、日本の伝統玩具です。技の数が無限にあるけん玉を使って心と体を鍛えましょう。世界大会や全国パフォーマンス大会で優勝している世界一の技をお楽しみ下さい。パフォーマンス・講演、何でも引き受けます。世界大会3連覇、全国大会10回優勝	けん玉歴8年 けん玉道六段、JKA公認1級 指導員、普及員講師、空中技検定三段、SLC:3L	土・日曜日希望 パフォーマンス・講師・講演組み合わせはどれでも可。 貸し出しけん玉も用意いたします。	090-3051-4182 http://kendamadendo.shi.gouketu.com
9	中村 四郎 1948年生 男	護身術の知識及び実技	年齢や性別などに関係なく“誰もが、たのしく集まれて話せる居場所を”との思いからスタートして、今年で17年目を迎えました。幼稚園や小学校、中学校クラブとして活動しています。コミュニティセンターや学校の体育館では、夜間に地域の方々と練習します。	少林寺拳法歴44年。 その技を基本にした護身術活動歴8年。 少林寺拳法・正範士7段	場所と参加者の募集は、主催者側。 講師旅費・報酬等は一切不要	090-6061-7868
10	西口 正敏 1965年生 男	吹き矢	誰にでも気軽に参加できる腹式呼吸を用いた健康作りと、最近少なくなった地域のコミュニティ作りを目指しています。	平成21年11月から市内のコミュニティセンターやアートキューブにて教室を開催。 又、和歌山市のイベントその他のイベントに参加。 和歌山県吹き矢レクリエーション協会センター長	金・土曜日午前・夜間希望。 子供からお年寄りまで気軽に参加可 消耗品は受講者負担	090-3992-0367 sky.geocities.jp/masaume338/

10. スポーツ・レクリエーション(HP用)



	氏名 生年 性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
11	まつやま きよひで 松山 喜代英 1956年生 男	気功法	呼吸法や気功法で心と身体のストレスを取り除いてリラックスさせます。ゆったりとした呼吸法は自律神経を整え免疫力を高めると言われています。瞑想法は心のエネルギーを充電してスッキリとします。日常のわずらわしさから解放されたひとときを過ごしてください。	平成15年より各地で気功教室を開催し始める。 現在、和歌山、大阪、東京でも開催しています。 気功整体師免許あり	曜日・時間指定ありません。 中学生以上対象	073-426-2526
12	もり きょうじ 森 教二 1942年生 男	マジック(ショー及び体験) 万華鏡作り(オイル式) おもちゃ作り(生活科)多種類 こままわし しめなわ作り	本格的オイル式万華鏡作り、子どもに遊べるおもちゃを作ったり独楽の回し方を指導します。12月に太い注連縄づくりの指導もします。マジックの入門の講習やマジックショーもご要望にお応えできます。幼稚園、保育園、小学校等や地域で計画したことをどうぞ。	①各地でマジック講習会 ②幼・保・小中高・老人介護施設・各種団体でマジックショー及び講習(体験) ③県文・万葉館その他で万華鏡作り講習(オイル式) ④親子しめなわづくり(PTA、学級、公民館、自治会など) ⑤小学校生活科(1、2年)のおもちゃづくりの授業及び先生方への講習(2時間位) ⑥簡単なこまの回し方など 和歌山マジシャンズクラブ講師	日時応相談 交通費:遠方の場合希望 材料費:必要	073-452-8627 090-8792-8890
13	やまもと なおこ 山本 尚子 1973年生 女	ピラティス	ピラティスとはコアの筋肉(インナーマッスル)を鍛えてバランスのとれた丈夫な身体をつくっていきます。姿勢がよくなったり、肩こりや腰痛、便秘などが改善されたりと様々な効果も表れてきます。	2009年より岩出のスポーツクラブにてフリーのピラティスインストラクターとして活動中。 資格等:STOTT PILATES マットワーク初・中・上級、 JCCAベーシックインストラクター	水曜日午前希望 ヨガマット(代用品も可)を各受講者の方に用意していただきます。	090-8881-4311
14	ひだか やすよ 日高 靖代 1945年生 女	社交ダンス	これから社交ダンスを始めたい方、ダンスタイムを楽しみたい方”頑張った分だけ感動があります”自分に感動出来るような貴女に、そして貴女に！親切丁寧にお教え致します。さあ！私と前へ歩き始めませんか？教師暦35年、後継の道をと誓いつつ…。	・昭和50年ダンス教師資格取得 ・昭和60年からダンスサークルで活動中	月・火・金曜日希望	090-5158-4427
15	たばた すずみ 田幡 鈴美 1941年生 女	健康体操	「31の動作と呼吸法による20分で出来る健康体操」 機械器具を用いず、畳1帖の空間があれば、どこでも出来る。独特の呼吸法と号令を用いる。日本唯一の治療を目的とした運動療法です。	1985年(昭和60年)より指導中。1992年(平成4年8月)文部科学省体育局生涯スポーツ課主管自彊術指導者資格取得。公益社団法人自彊術普及会準師範26号	日曜日午後希望	073-479-2240

10. スポーツ・レクリエーション(HP用)



	氏名 生年 性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
16	はしもと ようこ 橋本 葉子 1959年生 女	セルフ・コンディショニング (身体調整・健康な身体づくり)	心身を良い状態に整えるコンディショニング。健康維持、活動的な生活を送るために、体調に関わる様々な要因を良い状態に整えましょう。(身体調整、呼吸法、姿勢改善、体幹強化、ヨガ、バランスボール等、色々楽しくレッスン！)	2011年パーソナルトレーナー活動開始。2012年よりコミュニティセンターでクラスレッスン開始。ジムやスタジオ等での指導、大阪でトレーナー活動をを経て、現在は和歌山中心に活動中。 日本コアコンディショニング協会認定:アドバンスドトレーナー、アスリートスペシャリスト、ひめトレインストラクター、日本Gボール協会認定:スポーツ、パーソナル、グループ、JSAインストラクター、日本医学トレーナー協会アドイカル・スポーツトレーナー、全米ヨガアライアンス、ヨガインストラクター、インド中央政府公認VYASA研究財団認定ヨガ療法修了、日本武術太極拳連盟A級指導員、太極拳3段	指導日時等は別途ご相談	073-454-2260
17	まゆこ MAYUKO 1974年生 女	健康運動 (筋トレ)	健康を保つためには、普段から食生活やお手入れなどのボディマネージメントも必要ですが、なかでも「運動」は年齢に関係なく「健康」を求める上で必要不可欠です。 Fun Fitness 楽しく運動し、筋肉をつけて健康美をめざしませんか。	平成23年度からリビング、個人、ジストでフィギュアロピクスとFun Fitness(楽しく筋トレ)をやっています。	曜日・時間は相談しながら決めさせていただきます。	090-3263-3823 http://mayuchandiet.blog.fc2.com/
18	やぎ さちこ 八木 佐知子 1986年生 女	ヨガ、ピラティス	ヨガはストレッチを重点にし、ピラティスは身体の歪みを矯正しインナーマッスルを鍛える効果があります。ヨガもピラティスも呼吸法は違いますが、呼吸への意識は同じです。この二つを組み合わせたエクササイズ「PIYO」も行っております。	和歌山を中心に泉州地域・神戸とフリーインストラクターとして活動中。 BYTフローティングヨガインストラクター、シニアヨガインストラクター、ヨガインストラクター、日本体育協会公認スポーツリーダー、リハビリピラティス協会マットピラティス認定トレーナー		090-3287-0730
19		ストレッチ	ホームページへの掲載はしておりません。 詳細は、生涯学習課までお問い合わせください。 TEL:073-435-1138			
20	みやもと ちか 宮本 知佳 1967年生 女	初級ヨガ	タイのラジオ体操、ルーシーダットン技法を中心にシンプルな動きで行うストレッチ法なので、老若男女問わず楽しんで頂けます。独特の呼吸法でリラックス&マッサージ効果もあり一つの動きの意味を説明しながら、ご自身の体が変わる楽しみを感じて頂けます。	2005年より美と健康に関する総合プロデューサーとして講演活動やヨガウォーキング等のレクチャーを行っている。 トップヘルスコンサルタント協会認定、タイサイアムヘルスセンター認定 ルーシーダットンヨガインストラクター、ICBウォーキングインストラクター、日本ボディデザイン協会認定講師(ウォーキング・エクササイズ)		090-3624-3481

10. スポーツ・レクリエーション(HP用)



	氏名 生年 性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
21	ありまつ としゆき 有松 敏幸 1935年生 男	登山(歩行技術、読図、気象)	歩行技術というのは歩き方。バテない歩き方をマスターしてもらいたい。 読図というのは、地図を見て山の形が分かること。 天気も大切、雲の動きで、その後の天気の変化を知る。	活動歴:日本アルプスほか 資格:中学一級、高校二級教員免許	月～金曜日 午前希望	073-445-8034
22	みやざき けんいち 宮崎 健一 1970年生 男	コンディショニング	リンパの流れをスムーズにして、疲れづらく、動きやすくなる身体づくりのための簡単な体操です。	平成24年から、新しいトレーニング方法を学び、広報活動をしています。スポーツクラブ、公民館で行っています。 NCAプロフェッショナルコンディショナートレーナー	火・木曜日 午前・午後希望	090-2049-9528
23	さかぐち まさし 坂口 まさし 1966年生 男	健康に関わる運動指導、案内全般、メタボ、介護予防、リハビリ回復期等	健康の維持・増進又は、介護予防に必要な、体の使い方分かり易くご案内します。「健康運動指導」に特化した内容になっていますのでどなたでも効果を実感して戴けます。	・民間フィットネスクラブ16年・行政関連・個人指導(コンサルティング)・介護施設(デイサービス中心)・特定保健指導・総合型地域スポーツクラブ ・健康運動指導士・教員免許(保健体育)・介護予防運動指導員・ラジオ体操指導員	午前、夜間希望	073-462-0964
24	さかぐち まさし 坂口 まさし 1966年生 男	・こどもの発育期における運動・スポーツ ・「スポーツ鬼ごっこ」プログラムの公式コーチ	「スポーツ鬼ごっこ」というプログラムの普及活動をしています。主として子どもが対象ですが、大人も無論出来ます。コミュニケーションツールとしても最適です。	・スイミング指導(16年) ・スポーツ鬼ごっこ(8年) ・スポーツ鬼ごっこ公認指導員・審判員	一般社団法人鬼ごっこ協会公認のわかや愛好会の代表をしています。	073-462-0964
25	なかぐち ともこ 中口 朋子 1976年生 女	ヨガ	インドの伝統的なシュリカリのヨガでは、リラックスして心と体をほぐし、気の流れを整えます。深い呼吸とともに優しくしっかり行います。老若男女経験を問いません。このヨガは、インドの伝統医学アーユルヴェーダが元になっています。	2009年よりインドの師匠の元でヨガを深め始める。2011年よりヨガ指導を開始。インドと日本で定期的にヨガトリートや指導者養成コースを実施。	ShriKaLiAshram全米ヨガアライアンスE-RYT500	080-3130-8415

10. スポーツ・レクリエーション(HP用)



	氏名 生年 性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
26	よこやま あきの 横山 彰乃 1985年生 女	ヨガ	ゆったりとした動きと呼吸法を中心に、思いっきりリラックスできるヨガを行います。ヨガをすることで気の流れが整い、心と身体のバランスがとれていきます。身体の柔軟性や年齢、性別に関係なく行っていただけます。	イベントを中心に活動しています。 全米ヨガアライアンスヨガインストラクター(RYT500)	曜日・時間指定なし 初心者対象のヨガ・親子ヨガ・メンズヨガ等も対応可能です。 ヨガマットは受講者負担	080-1447-5187
27	みやざき ちか 宮崎 智香 1966年生 女	ストレッチ体操	ストレッチとヨガの良い所を取り入れ、体の中の滞りを解消し、バランスのとれたしなやかな体づくりを目指した体操になります。	各公民館アシスタント5年 個人指導4年 日本スポーツ協会体操コーチ1 リフレクソロジー・プロライセンス 実技士資格 日本レクリエーション協会準中級レクリエーション・インストラクター	曜日・時間指定なし 要相談	080-6132-8174
28	たてしま さえ 立嶋 紗衣 1985年生 女	クレンズヨガ	古くて新しい古代ヨガを体験しませんか？ 筋力や柔らかさは必要ありません。 独特の呼吸と動きで身体の不調を解消します。 お子さんから年配の方、ヨガ未経験の方から長年続けられている方まであらゆる方に効果を感じて頂けるヨガです。	元アスリートの夫婦で教えています。怪我や不調等ご相談ください。 全米ヨガアライアンスRYT200取得	曜日指定なし 時間指定なし タオル・お水(1L)・マット(レンタル有)をご持参ください。	090-5369-5743 Mail: saee3508@gmail.com